

# Tengo Diabetes, ¿Qué Puedo Comer?

La mayor preocupación de las personas recién diagnosticadas con diabetes es el "¿Qué puedo comer?" Utilice estos consejos sencillos y recomendaciones para comer saludable y forme un plan de comidas que trabajen para usted.

## 1. Comer un Cantidad Adecuada de Calorías-control de porción

Las necesidades calóricas dependen de muchos factores. Comer más de lo necesario y aumente de peso, comer menos (o quemar más) de lo que necesita y usted pierde peso. Hable con su médico sobre la cantidad de calorías que debe comer usted. Una buena manera de empezar es controlar la cantidad de comide o porciones que uno come.

## 2. Elija sus Calorías Sabiamente

Algunos alimentos tienen más calorías en porciones más pequeñas que otras. Por ejemplo: una manzana grande y una pequeña bolsa de papas fritas pueden ambos tener la misma cantidad de calorías. Sin embargo, sólo la manzana tiene vitaminas y nutrición que su cuerpo necesita y va a satisfacer su hambre.

## 3. Seguir una Dieta Equilibrada

Recuerde que debe utilizar "El Método del Plato" para ayudar cuando usted sirve sus comidas. Llene la mitad del plato con verduras sin almidón y la otra mitad con las proteínas y almidones en forma pareja.

## 4. Aprenda Cuales Comidas Tienen Carbohidratos

Los carbohidratos tienen el mayor impacto a su nivel de azúcar en la sangre. Los carbohidratos se encuentran en muchas comidas, algunos más que otros. Los Carbohidratos son mas altos en los granos (pan, pasta, arroz), vegetales ricos en almidón (papas, maíz, chicharos, camote), frijoles, legumbres, frutas, productos lácteos, dulces y alimentos azucarados. Trate de limitar la cantidad de carbohidratos que come en cada comida. **Coma 2-4 porciones de estas comidas**

## 5. Comer la Cantidad Correcta de Carbohidratos

Al igual que con el número de calorías que necesita, la cantidad de carbohidratos que usted necesita depende de sus niveles de colesterol, peso, edad, nivel de actividad que usted hace, y cuanto quiere pesar. Trate de solo comer **30-60 gramos de carbohidratos por comida.**

### Invierta en su salud por la elección:

Mas	Menos
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Granos integrales</li><li>○ Verduras</li><li>○ Fruta</li><li>○ Leche baja en grasa y yogur</li><li>○ Pollo, pescado, y frijoles bajo en grasa</li><li>○ Aceite de oliva y aceite de canola</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Azúcares o refinados y harinas</li><li>○ Papas a la francesa</li><li>○ Las bebidas azucaradas</li><li>○ Helado y queso alta en grasa</li><li>○ Pollo frito y comida rápida</li><li>○ Mantequilla, margarina, manteca, y grasa de cerdo</li><li>○ Dulces, el alcohol y alimentos salados</li></ul>

## Asociación American de Diabetes (ADA) recomienda que coma:

- Que usted coma una combinación de carbohidratos (frutas, cereales y vegetales con almidón) en cada comida. Recuerde cada porción tiene **15 gramos de carbohidratos**. Trate de comer **2-4 porciones de carbohidratos por comida** o **30-60 gramos de carbohidratos por comida**.
- **Granos, las legumbres y las verduras con almidón** (como las papas): **6 o más porciones por día**. Cada porción **tiene 15 gramos de carbohidratos**.



Alimento	Tamaño de Porción	Alimento	Tamaño de Porción
Tortilla de maíz (de 6 pulgadas)	1 tortilla	Panecillo Inglés	½ panecillo
Tortillas de Harina de 10 pulgadas	⅓ de la tortilla	Avena (cocida)	½ taza
Pan	1 rebanada	Maíz	¾ taza
Guisantes o lentejas (cocido)	½ taza	Arroz	⅓ taza
Pan Dulce	¼ del pan	Pasta	⅓ taza
Papa o Camote	½ taza	Elote	½ taza
Palomitas de maíz	3 tazas	Frijol	½ taza

- **Fruta:** 2-4 porciones por día. Cada porción **tiene 15 gramos de carbohidratos**.



Alimento	Tamaño de Porción	Alimento	Tamaño de Porción
Manzana	1 pequeña	Uvas	17 pequeñas
Plátano	½ de uno grande	Mango	½ taza
Cerezas	12	Fresas	1 ¼ taza
Higos	¾ taza	Piña (enlatada)	½ taza
Fruta Seca	2 cucharadas	(fresca)	¾ taza
Duraznos (enlatados)	½ taza	Naranja	1 pequeña
(fresco)	1 pequeño	Cirucla	2 pequeñas
Nectarina	1 pequeña	Cirucla Seca/Pasa	3
Melón (en cubos)	1 taza	Sandía (en cubos)	1 ¾ tazas

- **Verduras:** 3-5 porciones por día
- **La carne, el pescado y el queso (Proteína):** 2-3 raciones al día
- **Leche y yogur:** 2-3 porciones por día
- **Las grasas, dulces y alcohol:** Pequeñas cantidades